

Согласовано
Начальник Илесецкого
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области
Галина Владимировна Корзун

Директор МБОУ СОШ №1
А.В.Федоров

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей 12-18 лет за счет средств родителей
МБОУ СОШ №1 города Мирного Архангельской области

п/п	День недели	Сборник рецептов	№ рецептур	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Понедельник	на продукцию для обучающихся		1 день Завтрак													
		ся во всех образовательных учреждениях М.П	134	Пюре из свеклы	100	1,7	6,81	7,8	91,43	0,01	4,16	41,9		46,3	40,96	13,91	0,71
		2011г	243	Сосиски отварные	100	10,08	16,26	0,44	298,16	0,16		36,36		33,64	147,26	18,18	1,62
			309	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,45	0,01			1,95	14,64	79,72	21,12	1,1
			376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			12,6	3,9	2,3	0,49
			ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
			385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
				Итого:		24,73	32,79	68,9	771,8	0,28	6,79	118,26	2,21	351,78	469,24	90,11	4,34
				Обед													
			ПР	Зеленый горошек	100	3	0,46	7,3	58	0,06	7,8	76	0,01	20	63	19	1,28
			96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	107,25	0,08	8,36		2,9	29,15	56,71	24,16	0,91
			235	Шницель рыбный натуральный	100	10,06	8,17	7,95	146,25	0,05	3,1	35		97,55	149,4	41,87	2,2
			302	Пюре картофельное	200	11,86	5,46	53,12	309,14	0,26				19,46	280	186,66	6,6
			389	Фруктовый сок	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,67	14	14	8	2,8
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:		30,73	19,72	125,24	820,39	0,52	23,26	111	4,03	191,66	616,11	292,19	15,34
				Итого за день		55,46	52,51	194,14	1592,19	0,8	30,05	229,26	6,24	543,44	1085,35	382,3	19,68
2	Вторник			2 день Завтрак													
			222	Пудинг из творога (запеченный)	150	19,41	12,18	49,72	413,56	0,1	0,66	89,35		272,16	301,21	40,47	1,21
			ПР	Печенье	50	4,17	1,99	38,54	189	0,06		40,1		14,49	53,75	11	0,91
			382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58			152,22	124,56	42	0,6
			338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	28	14	0,1
			ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
				Итого:		37,35	21,21	138,63	924,16	0,31	13,44	149,45		694,87	697,52	137,47	3,02
				Обед													
			ПР	Соленый огурец	100	0,8	0,1	1,7	13	0,01	5	5	0,1	23	0,2	14	0,6
			82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	0,05	10,67			49,72	54,6	26,12	1,22
			302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5
			245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14,42	12	3,77	181	0,02	0,36	16,9		33,57	124,91	19,8	1,97
			349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:	850	29,38	21,75	112,94	777,36	0,34	16,75	21,9	0,75	164,87	466,15	229,88	11,03
				Итого за день		66,73	42,96	251,57	1701,52	0,65	30,19	171,35	0,75	859,74	1163,67	367,35	14,05
3	Среда			3 день Завтрак													
			173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150	5,66	5,94	32,46	233,18	0,12	0,65	37,36	0,6	102,21	160,21	48,28	1,2

			3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,1	139,2	96	9,45	0,49
			380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,4	0,022	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,078
			338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5			19	16	12	2,3
			385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
				Итого:		20,6	21,52	88,11	657,58	0,282	8,74	146,36	0,7	629,19	538,77	110,61	4,268
				Обед													
			65	Салат из моркови с яблоком и яйцом	100	1,73	1,11	12,23	66,1	0,03	4,61	19,8		23,91	44,6	21,41	1,46
			112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,77	15,68	109	0,08	6,07			29,5	57,72	23,8	1
			233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,84	6,72	9,67	127	0,06	4,54	28,8		126,99	96,61	18,37	0,61
			144	Рагу из овощей с кашей рисовой	160	4,12	13,37	29,25	259	0,1	16,91	45,71		42,48	92,78	33,85	1,06
			342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6		4,14			14,18	4,4	5,14	0,95
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:		18,21	24,68	115,41	773,65	0,32	36,27	94,31	0,45	248,56	349,11	115,07	6,63
				Итого за день		38,81	46,2	203,52	1431,23	0,602	45,01	240,67	1,15	877,75	887,88	225,68	10,898
4	Четверг			4 день													
				Завтрак													
			289	Рагу из курицы	200	14,34	10,72	17,37	248	0,08	12,94	16,68		42,05	123,64	44,22	2,18
			209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,02		100	0,24	22	76,8	4,8	1
			377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
			ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
			ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
				Итого:		29,33	18,54	54,31	526,6	0,18	16,97	136,68	0,5	330,85	412,24	88,02	3,96
				Обед													
			67	Винегрет овощной	100	1,4	10,03	7,28	125,1	0,03	9,61		2,83	31,23	43,26	23,4	1,01
			98	Суп крестьянский с крупой	250	1,47	4,91	6,08	76,25	0,03	9,87			35,87	33,57	14,17	0,57
			268/330	Котлета из говядины с соусом	100/30	13,43	16,27	14,27	212,86	0,06	0,28	20,3		46,41	162,02	47,88	2,35
			304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279,6	0,02			0,8	1,81	81,25	21,77	0,7
			349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:		24,62	39,01	133,24	941,56	0,2	20,48		4,28	159,3	396,54	137,18	6,87
				Итого за день		53,95	57,55	187,55	1468,16	0,38	37,45	136,68	4,78	490,15	808,78	225,2	10,83
5	Пятница			5 день													
				Завтрак													
			181	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	8,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,2		295,2	202,08	20,32	1,23
			6	Бутерброд с колбасой п/н	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09				11,2	59,9	9,2	0,77
			376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			12,6	3,9	2,3	0,49
			385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
				Итого:		24,7	22,2	73,53	656,4	0,25	2,85	155,2		559	445,88	59,82	2,69
				Обед													
			54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,08	6,06	11,2	103,9	0,01	6,33			29,26	31,8	16,81	1,46
			88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77			49,25	49	22,12	0,82
			290/331	Курица тушеная в соусе сметанном с томатами	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
			302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,64	243,75	0,2				14,82	203,92	135,8	4,56
			389	Фруктовый сок	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,67	14	14	8	2,8
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:		26,79	29,31	106,15	803,15	0,37	26,78	30,1	1,12	149,15	430,72	211,42	11,89
				Итого за день		51,49	51,51	179,68	1459,55	0,62	29,63	185,3	1,12	708,15	876,6	271,24	14,58
6	Понедельник			6 день													
				Завтрак													
			73	Икра кабачковая	100	2,71	7,18	14,53	133,8	0,03	4,66			90,93	55,8	18,1	0,73
			265	Плов из свинины	200	16,82	16,22	34,52	544	0,52	1,7			16,56	232,81	52,85	2,41
			ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

			380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,4	0,022	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,078
			ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
				Итого:		32,25	28,58	91,43	944,96	0,652	7,94	30	0,26	488,87	582,57	120,43	3,638
				Обед													
			52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,8	0,01	6,65			35,45	40,6	20,68	1,31
			106	Суп картофельный с рыбными фрикадельк	250	2,18	2,77	15,38	106	0,11	11,07			25,77	75,84	29,35	1,1
			259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,5	18,6	18,94	337,13	0,13	7,72			34,85	235,13	48,54	4,4
			349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:		25,54	28,01	99,19	783,68	0,31	26,16		0,65	140,05	428,01	128,53	9,05
				Итого за день		57,79	56,59	190,62	1728,64	0,962	34,1	30	0,91	628,92	1010,58	248,96	12,688
7	Вторник			7 день													
				Завтрак													
			223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	29,22	11,11	56	540	0,11	0,94	130		391,17	430,31	53,11	1,28
			377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
			ПР	Печенье	50		1,99	38,54	189	0,06		40,1		14,49	53,75	11	0,91
			385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
				Итого:		35,15	18,12	119,34	898	0,25	6,37	210,1		659,86	668,46	94,51	2,75
				Обед													
			49	Салат витаминный (вариант 2)	100	2,58	6,21	22,13	154,9	0,05	31,5			31,96	43,15	18,41	0,96
			99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,13	95,25	0,06	10,45			34,85	49,27	20,75	0,77
			261/332	Печень тушенная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	595		25,62	223,3	14,8	
			309	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,5	26,4	168,45	0,01		1,95		14,64	79,72	21,12	1,1
			342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6		4,14			14,18	4,4	5,14	0,95
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:		15,35	25,16	110,05	790,15	0,37	74,95	595	2,4	132,75	452,84	92,72	5,33
				Итого за день		50,5	43,28	229,39	1688,15	0,62	81,32	805,1	2,4	792,61	1121,3	187,23	8,08
8	Среда			8 день													
				Завтрак													
			321	Капуста тушенная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	0,03	25,74			83,17	60,21	30,97	1,2
			243	Сосиски отварные	50	5,04	8,13	0,22	149,08	0,08		18,18		16,82	73,63	9,09	0,81
			376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			12,6	3,9	2,3	0,49
			ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
			ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
				Итого:		17,98	16,2	50,81	475,49	0,19	26,97	38,18	0,26	365,19	345,14	78,96	2,92
				Обед													
			59	Салат из моркови с яблоком	100	1,4	6	8,16	92,8	0,01	6,65			35,45	40,6	20,7	1,31
			84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,15	127,75	0,08	6,7			54,17	99,5	34,45	1,72
			226	Рыба отварная с маслом	100	17	7,1	0,81	134,53	0,05	0,61	43,45		50,6	171,46	23,26	0,57
			304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279,6	0,02			0,8	1,81	81,25	21,77	0,7
			349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:		30,27	26	128,73	882,43	0,22	14,68	43,45	1,45	186,01	469,25	130,14	6,54
				Итого за день		48,25	42,2	179,54	1357,92	0,41	41,65	81,63	1,71	551,2	814,39	209,1	9,46
9	Четверг			9 день													
				Завтрак													
			52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,8	0,01	6,65			35,45	40,6	20,7	1,31
			210	Омлет натуральный	100	9,28	14,54	1,75	193,1	0,06	0,16	216,37		68,72	150,51	10,75	1,75
			383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,11	0,02	0,38	9,5		127,99	117,86	17,99	0,64
			ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

			385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
				Итого:		21,72	28,34	54,25	577,77	0,19	9,79	265,87	0,26	476,76	506,37	84,04	4,12
				Обед													
			67	Винегрет овощной	100	1,4	10,03	7,28	125,1	0,03	9,61		2,83	31,23	43,26	23,4	1,01
			28	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77			49,25	49	22,12	0,82
			294	Котлеты рубленные из курицы	80/10	12,51	24,05	12,64	317,45	0,08	0,85	74,78		45,44	79,8	17,01	1,16
			302	Пюре картофельное	200	11,86	5,46	53,12	309,14	0,26				19,46	280	186,66	6,6
			389	Фруктовый сок	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,67	14	14	8	2,8
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:		31,33	45,04	125,84	1041,19	0,49	30,23	74,78	3,95	170,88	519,06	269,69	13,94
				Итого за день		53,05	73,38	180,09	1618,96	0,68	40,02	340,65	4,21	647,64	1025,43	353,73	18,06
10	Пятница			10 день													
				Завтрак													
			188	Запеканка рисовая с творогом и маслом	150	7,89	11,37	40,78	301,42	0,03	0,04	55,71		53,88	123,96	26,43	0,82
			3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,1	139,2	96	9,45	0,49
			380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,4	0,022	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,078
			ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
				Итого:		24,83	24,65	88,33	678,82	0,152	1,73	144,71	0,1	569,86	496,52	78,76	1,588
				Обед													
			49	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,58	6,21	22,13	154,9	0,05	31,5			31,96	43,15	18,41	0,96
			119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,93	364,75	0,28	1		1,5	82,5	327,5	47,5	22,5
			284/331	Запеканка картофельная с говядиной с соусом	250	24,65	13,9	30,62	463,22	0,36	7,5	14,9		73,55	427,13	160,41	4,61
			349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
			ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
				Итого:		38,49	68,75	125,39	865,87	0,75	40,72	14,9	2,15	231,99	874,22	256,28	30,31
				Итого за день		63,32	93,4	213,72	1544,69	0,902	42,45	159,61	2,25	801,85	1370,74	335,04	31,898
				Итого за 10 дней		536,4	559,58	2009,8	15591	6,626	411,87	2380,3	25,52	6901,5	10165	2805,8	165,14

Составил

Заведующая столовой

Верещагина

Ю.С.Верещагина

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575894

Владелец Федоров Александр Владимирович

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022